ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KOMBI WEEK

pondělí 30. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Okurková salsa s fetou, křehké pečivo
oběd	Čevabčiči se šťouchanými bramborami, hořčičný dresink
svačina (odpolední)	Sladký krém s broskvemi a chia
večeře	Krůtí nudličky na žampionech, kuskus
úterý 1. prosince 2026	
snídaně	Tortilla se šunkou a sýrem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Ostružinový kefírový nápoj s datlovým sirupem
oběd	Treska s pistáciovým pestem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
večeře	Krůtí nudličky s paprikami, kuskus
středa 2. prosince 2026	
snídaně	Dýňová pomazánka s chia semínky, papriky, pečivo
svačina (dopolední)	Jahodový dezert s goji
oběd	Bramborákové kuře, salát z pekingského zelí
svačina (odpolední)	Bageta se sýrem a tymiánovým krémem
večeře	Špenátová špalda se sušenými rajčaty a mini mozzarellou
čtvrtek 3. prosince 2026	
snídaně	Mrkvová pomazánka, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
oběd	Špalíčky se špenátovým pestem a cuketou
svačina (odpolední)	Cibulové čatní se sýrem Herold, trojhránky
večeře	Robi na arašídovém másle s paprikami, kuskus
pátek 4. prosince 2026	
snídaně	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Parmazánový dip, zelenina
oběd	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
svačina (odpolední)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
večeře	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek